

БУ РК «ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ
В СФЕРЕ ОБРАЗОВАНИЯ»

Книжка для нас - родителей



г. Элиста, 2013 г.

Составлена психологами БУ РК «ЦПППСО».

Методические рекомендации для родителей по профилактике зависимостей / БУ РК «ЦПППСО» – Элиста. – 2013. – 34с.

В книжке для родителей представлен материал по воспитанию детей подросткового возраста, в популярной форме, наглядно даны ответы на конкретные вопросы, которые часто возникают у родителей.

Этот материал может быть использован для проведения родительских собраний классными руководителями, психологами, социальными педагогами, воспитателями, заместителями директора по воспитательной работе.

Материалы подготовлены с использованием:

- книги К.С. Красовского «Как помочь своим детям жить без наркотиков», Казань, Изд-во КОФ «Выбор», 2005 - 48 с; -буклетов о Л.Н. Толстом и С.А. Рачинском из серии буклетов «Делать жизнь с кого?» Казанского отделения Международной независимой ассоциации трезвости;
- книги И. Млодик «Современные дети и их несовременные родители, или о том, в чем не так просто признаться». М., «Генезис», 2011, 232 с.

Дорогие родители!

Эта небольшая брошюра-пособие для родителей, чьи дети:

- не употребляют никаких наркотических веществ;
- уже пробовали наркотические вещества, для родителей, которые:
- обеспокоены употреблением наркотиков среди детей и подростков;
- не думают пока об этом. Это пособие, которое:
- можно изучить сейчас;
- полезно иметь в домашней библиотеке.

Эта книжка - о каждом из нас, о наших семьях и о среде, в которой мы живем и которая постоянно меняется.

Это книжка о том, что **ВАЖНО ДЕЛАТЬ** каждому из нас **СЕГОДНЯ**.



Быть родителем – одна из самых важных задач в нашей жизни. Часто – радостная и приносящая подлинное счастье. Хоть совсем не простая и не легкая.

Как быть хорошим родителем, нигде не обучают, и большинство из нас учится прямо на рабочем месте. У каждого из нас есть мечта, чтобы жизнь наших детей сложилась как можно лучше, и у каждого есть животрепещущие вопросы, требующие ответа.

Какие вопросы для меня важны в связи с моим ребенком?

(запишите Ваши вопросы ниже)



На часть вопросов может не быть устраивающих нас ответов, и они снова и снова возникают перед нами в ситуациях, с которыми сталкиваемся мы и наши дети. Беспокойство, тревога и другие негативные чувства - сигналы к тому, что есть проблемы, к которым нужно присмотреться и которые надо решать. Обратиться за помощью лучше всего, чтобы вовремя разобраться и понять, что делать.

Вы можете обратиться за консультацией к специалистам, работающим с семьями, чтобы:

- научиться понимать своего ребенка, причины его «трудного» поведения - не хочет учиться и учится плохо, не слушается, ведет себя агрессивно, грубит, уходит из дома, все время сидит за компьютером, ему ничего не интересно, ни секунды не сидит на месте, у него мало друзей и общения
- научиться справляться со своими негативными эмоциями и помочь своему ребенку справляться с ними - тревожность, напряженность, страхи, агрессия, раздражительность;
- разобраться в причинах конфликтов и трудностей в отношениях, наладить взаимоотношения в семье.

Как только Вы решите, что Вам необходима консультация психолога, позвоните по указанным телефонам и запишитесь на удобное для вас время.

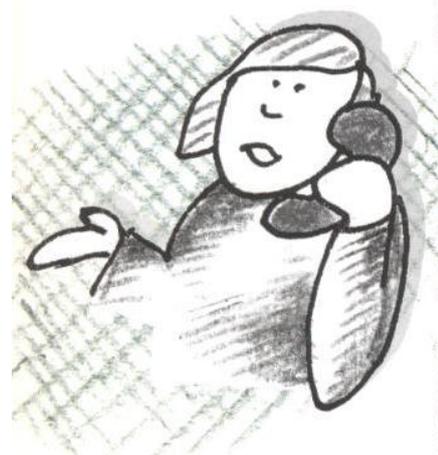
Для справки. Психолог - человек, владеющий специальными знаниями и методами для оказания помощи людям, испытывающим трудности в своей жизни.

Психолог помогает детям, подросткам и взрослым увидеть, как преодолевать трудности, мешающие гармонично развиваться, "достигать желаемого и быть счастливым.

В процессе встречи с психологом Вы сможете взглянуть на ситуацию, которую хотите изменить, по-новому и увидеть, как это сделать, опираясь на Ваши внутренние способности и возможности.

И еще - если у Вас сложные взаимоотношения с кем-то из Вашего окружения, но они к психологу идти не могут, или не хотят, а именно подростки часто отказываются от встречи, - приходите Вы. Когда Вы измените свое отношение и начнете действовать по-новому, люди из Вашего окружения это почувствуют и это станет для них стимулом к изменениям.

**Звоните на телефон: 3-48-38.
Встретиться с психологом лично
вы можете в БУ РК «Центр
психолого-педагогической
помощи в сфере образования».**



ДЕЙСТВОВАТЬ СЕЙЧАС

Вернемся к Вашим ответам на вопрос на первой странице. Обозначили ли Вы среди других задачу уберечь Вашего ребенка от любых наркотиков, легальных и нелегальных? Под легальными наркотическими средствами в данной брошюре мы понимаем, прежде всего, табак и любой вид алкоголя, включая пиво.

Лишь немногие из нас считают эту тему значимой. Почему?



Мы можем думать так:

- Мои дети не употребляют никаких наркотиков
- Об этом и так слишком много говорят, этой проблемой должны заниматься школа, врачи и милиция.
- Эту проблему сильно преувеличивают.
- Сейчас не до этого, ведь сначала нужно, чтобы он(а) хорошо учился (выздоровел, начал наконец помогать по дому и т.д. и т.п.)

Вот почему мы обязаны действовать СЕЙЧАС!

Однако сегодня мы столкнулись с таким размахом потребления наркотических веществ среди детей и подростков, которое невозможно было представить себе в те времена, когда мы были детьми.

Большинство детей и подростков действительно не употребляют наркотических веществ.

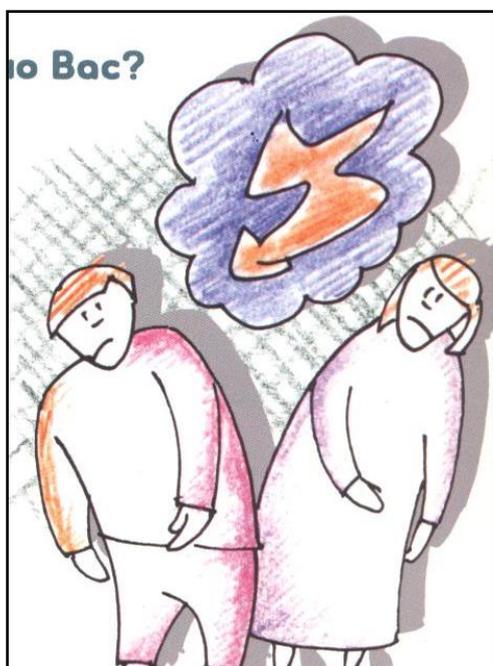
Но, готовы они к тому или нет, многим предлагают попробовать такие вещества. И им приходится принимать первые решения о том, пробовать наркотики, водку, пиво, сигареты или что-то еще, когда они еще совсем малы.

Как это может коснуться лично Вас?

Крайне неприятно...

Для многих родителей вызов в Комиссию по делам несовершеннолетних становится «громом среди ясного неба».

Только в 2010 году по материалам МВД РТ за распитие пива и спиртных напитков и нахождение в состоянии опьянения привлечены к административной ответственности 10144 подростка, и практически всегда - их родители.



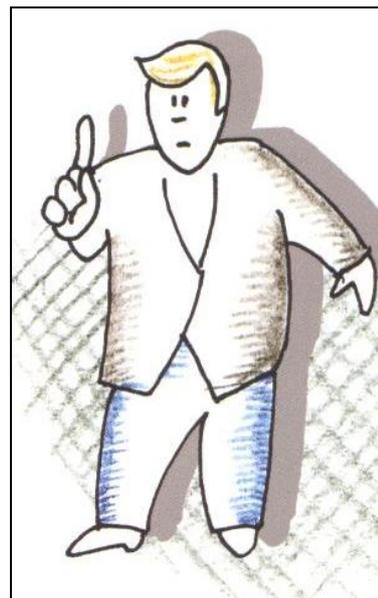
Помимо формальной и крайне неприятной процедуры рассмотрения дела в районной администрации, на родителей накладывается административный штраф, о случившемся сообщают в образовательное учреждение, где Ваш ребенок учится, самих детей и подростков ставят на учет в Инспекцию по делам несовершеннолетних, а часто еще и на учет у подросткового нарколога.

Кодекс Российской Федерации об административных правонарушениях РФ (КоАП РФ) предусматривает:

- наложение административного штрафа (АШ) в размере от ста до трехсот рублей за распитие пива и напитков, изготавливаемых на его основе, алкогольной и спиртосодержащей продукции с содержанием этилового спирта менее 12 процентов в общественных местах в статье 20.20. КоАП РФ п.1;
- в п.2. - АШ в размере от пятисот до семисот рублей за распитие алкогольной и спиртосодержащей продукции с содержанием этилового спирта 12 и более процентов объема готовой продукции на

улицах, стадионах, в скверах, парках, в транспортном средстве общего пользования, в других общественных местах (далее - в предусмотренных законом общественных местах);

**Важно знать!
Ответственность
родителей перед
законом**

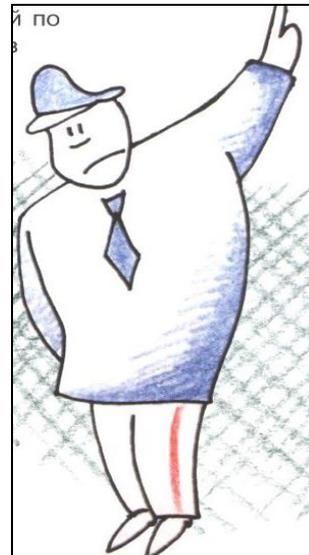


- в п .3. - АШ в размере от одной тысячи до одной тысячи пятисот рублей за потребление наркотических средств или психотропных веществ без назначения врача либо потребление иных одурманивающих веществ в предусмотренных законом общественных местах.
- В статье 20.21. КоАП РФ предусмотрен АШ в размере от ста до пятисот рублей или административный арест на срок до пятнадцати суток за появление в предусмотренных законом общественных местах в состоянии опьянения, оскорбляющем человеческое достоинство и общественную нравственность;
- Статьи 20.20. и 20.21. касаются подростков от 16 лет и старше и предполагает составление административного протокола и наложение штрафа на самого подростка, а не на родителей. Необходимо иметь в виду, что при отсутствии самостоятельного заработка у несовершеннолетнего административный штраф взыскивается с его родителей (ст.32.2.2 п.2). Стипендия как самостоятельный заработок не рассматривается.
- В статье 20.22. КоАП РФ сказано, что появление в состоянии опьянения несовершеннолетних в возрасте до шестнадцати лет, а равно распитие ими пива и напитков, изготавливаемых на его основе, алкогольной и спиртосодержащей продукции, потребление ими наркотических средств или психотропных веществ без назначения врача, иных одурманивающих веществ в предусмотренных законом общественных местах - влечет наложение административного штрафа на родителей или иных законных представителей несовершеннолетних в размере от трехсот до пятисот рублей.

Помимо этого, для любого взрослого предусмотрен АШ в размере от ста до трехсот рублей или от пятисот до одной тысячи за вовлечение несовершеннолетнего в употребление пива и напитков, изготавливаемых на его основе, спиртных напитков или одурманивающих веществ (ст.6.10 КоАП РФ), а те же действия, совершенные родителями или иными законными представителями несовершеннолетних, а также лицами, на которых возложены обязанности по обучению и воспитанию несовершеннолетних, - влекут наложение административного штрафа в размере от одной тысячи пятисот до двух тысяч рублей.

Во многих случаях, когда несовершеннолетнего независимо от возраста застали в состоянии опьянения и/или, когда родители допустили, что в присутствии их несовершеннолетнего ребенка употреблялись психоактивные вещества, и тем более, если употребляли сами, на родителей составляется протокол и налагается еще один штраф в соответствии со статьей 5.35 КоАП РФ за неисполнение родителями или иными законными представителями обязанностей по воспитанию и защите прав и законных интересов ребенка (в т.ч. право на здоровье).

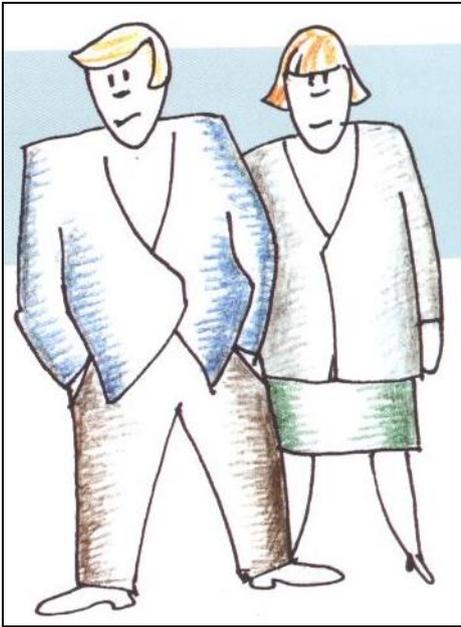
Родители обязаны заботиться о здоровье детей (18 лет) и не допускать употребления любых психоактивных веществ.



Эта небольшая брошюра-пособие для родителей, чьи дети:

- не употребляют никаких наркотических веществ;
- уже пробовали наркотические вещества, для родителей, которые:
- обеспокоены употреблением наркотиков среди детей и подростков;
- не думают пока об этом. Это пособие, которое:
- можно изучить сейчас;
- полезно иметь в домашней библиотеке.

Эта книжка - о каждом из нас, о наших семьях и о среде, в которой мы живем, и которая постоянно меняется.



**Эта книжка о том, что
ВАЖНО ДЕЛАТЬ каждому
из нас СЕГОДНЯ.**

Подготовьтесь и поговорите с Вашим ребенком о наркотиках

Дети думают, что они знают о наркотических веществах, однако многое из того, что они слышали и в чем убеждены, является неправдой. Вокруг легальных и нелегальных наркотиков создано множество мифов, которые при их обсуждении рассеиваются. Чем больше Вы знаете, тем больше ребенок будет доверять Вам.

Чтобы подготовиться к разговору, Вам нужно:

- знать основные виды наркотических веществ и связанные с их употреблением последствия, а также особенности ситуации в городе и регионе;
- познакомиться с распространенными мифами (ошибочными убеждениями) о легальных и нелегальных наркотиках;
- четко определить свою позицию в отношении использования наркотических веществ;
- понимать, что в ходе разговора могут возникнуть трудные вопросы, и быть готовым честно сказать, что Вы не знаете ответа и готовы искать ответ вместе.

В ходе разговора Вы можете дать детям четко понять, что Вы против того, чтобы они пробовали наркотические вещества. А также дать понять, что Вас волнует не факт употребления наркотиков сам по себе, а здоровье и безопасность Вашего ребенка.

Для справки.

В юридическом смысле наркотики – это все вещества, признанные таковыми законодательством. В медицинском – это психактивные вещества, вызывающие зависимость, которая приводит к употреблению данного вещества в опасных для здоровья дозах и может повлечь негативные социальные последствия. Медицинский перечень наркотических веществ шире юридического и включает в себя алкоголь и табак, а также новые вещества, которые синтезируются и выбрасываются на рынок.

Строго говоря, для детей и подростков табак и алкоголь также являются нелегальными наркотиками, поскольку в России их продажа лицам до 18 лет запрещена.

О чем можно говорить со своим ребенком?

Посадить своего ребенка перед собой и прочитать ему лекцию о наркотиках - это не вариант. Таким образом, можно даже спровоцировать чувство протеста.

Рассказать пару жутких историй - тоже вряд ли поможет. Если ребенок знает тех, у кого еще не возникло проблем, он может усомниться в том, что Вы ему говорите.

Идеальная ситуация - это когда Ваш ребенок сам начнет разговор о наркотиках и задаст вопросы, которые его интересуют. А если этого не случится?

Самые разные темы, касающиеся употребления веществ, можно обсудить, когда Вы с детьми:

- смотрите вместе фильм, сериал, телепередачу; видите рекламу пива, табака или алкоголя; проходите мимо кальянной; выбираете в кафе зал для некурящих;
- видите сверстников Вашего ребенка с бутылками пива и т.д., и т.п.

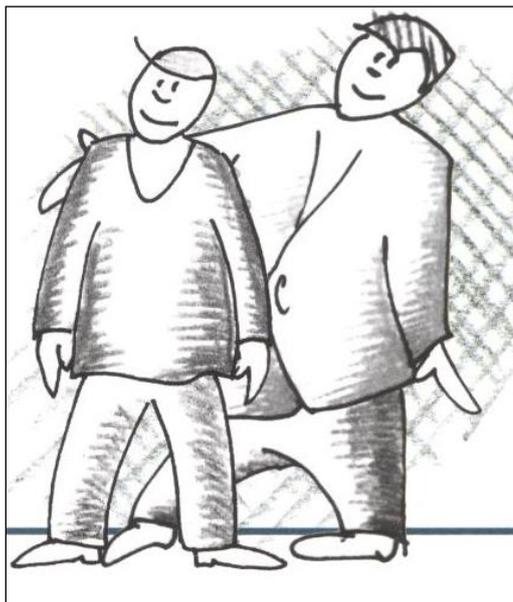
Используйте любую подходящую ситуацию, чтобы обсудить с Вашим ребенком:

- ✚ кто заинтересован в том, чтобы люди начинали употреблять вещества;
- ✚ примеры знакомых, которые имели проблемы с веществами;
- ✚ неприятные моменты, которые в Вашей жизни были связаны с табаком, алкоголем или другими наркотиками;
- ✚ причины того, почему люди обращаются к веществам и продолжают их употреблять, хотя знают о вредных последствиях для жизни;
- ✚ другие темы, которые Вы считаете важными.

На семью было много «посягательств» вплоть до ее отмены. И тем не менее даже кризис семьи, который отмечают специалисты уже в течение нескольких

Познакомьтесь с русским переводом небольшой книжки «Алкоголь и иные наркотики: магические или химические вещества» Ханса Олафа Фекьяера, которая, несомненно, удивит Вас и будет полезна, чтобы обдумать Ваше отношение к употреблению веществ.

Вы сможете почерпнуть в ней много неожиданных и нестандартных тем для обсуждения с Вашим ребенком.



Как говорить с ребенком о наркотиках?

То, КАК Вы говорите со своим ребенком, часто гораздо важнее, чем то, о ЧЕМ Вы говорите. Ясно выражайте Вашу собственную позицию по вопросу, который обсуждает Ваш ребенок. Дайте ребенку понять, что у него может быть свое мнение. Даже если это мнение Вам не нравится, Вы сможете повлиять на него, только если поймете, на чем оно основано. Это Естественно, что Вы хотите передать ребенку свои знания и убеждения. Но прежде стоит узнать, что его действительно интересует или волнует, чтобы дать именно то, в чем он нуждается.



СЛУШАЙТЕ!

Начинайте задавать вопросы и СЛУШАЙТЕ! Узнать мнение ребенка можно, если задавать вопросы, которые начинаются с вопросительных слов: Как? Что? Когда? Где? Каким образом?

Слушайте ответы внимательно, не перебивая. Развернитесь к ребенку, смотрите на него, когда он говорит, кивайте в подтверждение того, что Вы слышите.

Не готовьте свой ответ, пока Ваш ребенок говорит. Убедитесь в том, что Вы действительно понимаете, что он имел в виду. Попробуйте переспросить: «Ты имеешь в виду...?» и услышать в ответ подтверждение или уточнение.

Не давайте советов по поводу любого высказывания ребенка, попытайтесь понять, какие чувства стоят за словами ребенка.

Тренируйте способность слушать и задавать правильные вопросы каждый день. Через две недели оцените, что вы узнали о своем ребенке.

Когда слова Вашего ребенка вызывают у Вас раздражение и злость...

Трудно слушать и принимать от своего ребенка высказывания, которые идут вразрез с Вашими убеждениями. Хочется научить, сказать как правильно, ведь: «Я **точно** знаю, как надо!»... Переубедить. И первый порыв такой...но в таком случае Вы лишаетесь главного -рассказа ребенка о себе, своих чувствах, переживаниях, событиях, знания о том, что действительно происходит с ним.

Принимать без осуждения все, что Вам поведал ребенок - не так просто, как может показаться на первый взгляд. Сначала придется наблюдать за собой и удерживаться от критических замечаний и советов.

Но как быть, если чувства все же переполняют... Помощниками для Вас здесь будут **Я-высказывания**. При помощи них Вы сможете сказать, что Вам не нравится в данной ситуации.

Например, вы можете так:

- Я огорчен (а)
- Я обеспокоен (а)
- Я удивлен (а)
- Я волнуюсь
- Я разгневан (а)



Такие высказывания помогут сохранять уважительный тон в разговоре с ребенком в любых ситуациях.

Много других практических советов, как говорить, чтобы дети слушали и как слушать, чтобы дети говорили, Вы найдете в одноименной книге Адель Фабер и Элен Мазлиш, одной из лучших, написанных для родителей. Эта книга - разумное, понятное, хорошо и с юмором написанное руководство о том, как правильно общаться с детьми - от дошкольников до подростков.

Что кроме разговоров? Заклучите со своим ребенком договор.

Когда вы убедитесь, что Ваш ребенок понимает, почему употреблять наркотические вещества не следует, предложите ему заключить договор: не употреблять никаких наркотических веществ. Это правило должно выполняться и дома, и в гостях. И где бы то ни было.

Договоритесь: что последует в случае невыполнения договора. И если ребенок нарушил договор, важно, чтобы последствия наступили. В противном случае – это повод повторно нарушить обязательства. Если наказание будет более суровым, чем вы договорились, то в следующий раз ребенок постарается сделать так, чтобы вы не узнали.

Возможно, предусмотрите определенные поощрения за выполнение договора. Например, небольшую денежную выплату или покупку. В семьях часто встречается нарушение баланса в сторону наказания, а между тем, поощрения помогут вам выразить (а ребенку почувствовать) ваше уважение и признание ценности выбора.

Дайте понять, что Вы заключаете договор ради здоровья и безопасности Вашего ребенка. В любом случае пообещайте, что если ребенок попадет в неприятную ситуацию, Вы сначала окажете ему помощь.

В рамках договора примите обязательства сами. Например, если Вы курите и пока не можете избавиться от сигарет, пообещайте не курить в присутствии ребенка. Безусловно, Вам нужно оговорить последствия нарушения договора Вами и понести наказание в случае, если оно произойдет.

Договоритесь также, что вы можете изменить договор в любое время после обсуждения и с взаимного согласия.

Договор может быть в устной форме, а можно оформить его, записать его пункты на бумаге и поставить подписи.



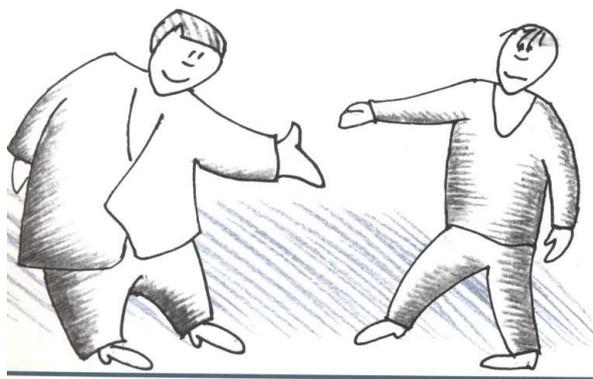
Полезные дополнения

Включите в договор с Вашим ребенком время возвращения домой. Это важно, так как с 21.09.2010 на территории Республики Татарстан действует закон «О предупреждение причинения вреда здоровью детей и подростков...» (№71-ЗРТ), предписывающий несовершеннолетним гражданам (детям и подросткам до 18 лет) находиться на улице только в сопровождении родителей в зимнее время с 22.00 до 6.00 утра, в летнее - с 23.00. В случае нарушения закона (если ребенка застали без сопровождения родителей после установленного времени), сотрудник полиции составляет протокол об административном правонарушении, вызывает родителей на Комиссию по делам несовершеннолетних. В соответствии с наказанием, предусмотренным Законом, на родителей налагается штраф от 500 руб. до 2 000 руб.



Знаете ли Вы?

В конце XIX века выдающийся русский педагог, племянник поэта Боратынского, Сергей Александрович Рачинский, прервав блестящую академическую карьеру, основал школу в селе Татьево Смоленской губернии. «С самого начала моей школьной работы я не мог не обратить внимания на вопиющее зло, причиняемое моим ученикам постоянным усилением пьянства в крестьянской среде» - писал он. Видя, что разговоры не помогают, он предложил своим ученикам принять обет трезвости сроком на один год. Это событие произошло в 1882 году, став началом Татьевского общества трезвости. При жизни Рачинского этот обет ежегодно возобновлялся. Осенью 1888 года обет трезвости приняло уже 383 человека.



А в 1887 году аналогичное общество в Российской империи создал Лев Николаевич Толстой. Оно называлось «Согласие против пьянства».

В него вошли граждане самых разных сословий, в том числе путешественник Н.Н. Миклухо-Маклай и живописец И.Е.Репин.

Если договор нарушен..

В случае, если ребенок нарушит договор, мы можем испытывать такие чувства, как раздражение, гнев и т.п. Когда мы чувствуем внутреннее

раздражение, но внешне продолжаем быть милыми, мы лицемерим, а не проявляем доброту. Учитесь выражать свои чувства в приемлемой форме.

Раздражение в связи с поведением своего ребенка можно выразить, прибегнув к Я-высказываниям: «Я очень злюсь из-за... Меня

«Я - в ярости! Когда я вижу, что на часах 22.00, а тебя нет дома, как мы договаривались! Договор

раздражает...Я разгневан(а)».

Цель таких высказываний - снизить свое напряжение, чтобы не сорваться. Они также служат предупреждением ребенку, что запас Вашего терпения подходит к концу.

А что делать, если запас терпения иссяк, Вы доведены до предела, гнев вспыхнул неожиданно и остро, и Вы больше не в силах сдерживаться! Говорите громко и четко о своих чувствах, о своей ярости:

При этом Вы не нападаете на личность ребенка, не оскорбляете его. Когда конфликт разрешится, у Вас не будет унижительного чувства вины, извинений перед ребенком не потребуется, его и Ваша самооценка и чувство собственного достоинства не пострадают. **Самое главное - Вы сохраните хорошие отношения с Вашим ребенком.**

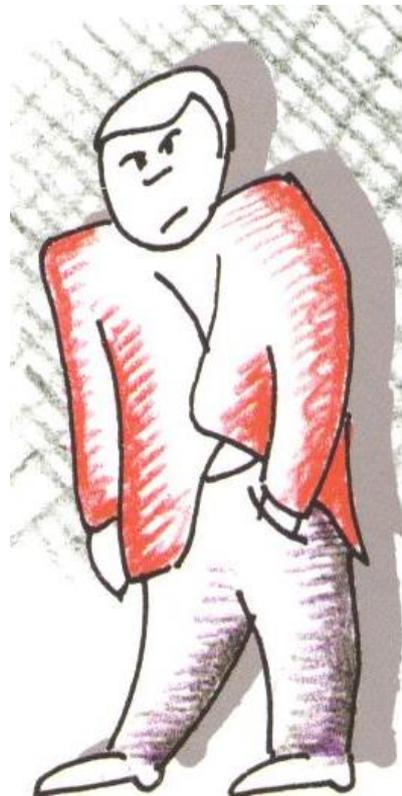
Когда Вы с ребенком заключаете договор, Вы учите его аргументировано отстаивать свою точку зрения.

Когда говорите ребенку о своих негативных эмоциях, Вы тем самым разрешаете говорить о них и ребенку, и показываете на собственном примере, как можно злиться, не оскорбляя при этом других людей.

Когда Вы просто говорите с ребенком, слушаете его, принимаете без осуждения все высказывания, не критикуете и не навязываете свою точку зрения или не убеждаете в том, что правы только Вы - Вы показываете ребенку, что Вам можно доверять и Вы открыты и готовы к обсуждению любых тем, эмоционально сложных особенно.

Все это важные условия на пути к формированию независимости.

Определите, что Вы хотели бы изменить прежде всего. Понаблюдайте за собой несколько дней. Записывайте каждую ситуацию, где Вы поступаете нежелательным образом, а также варианты, как Вы могли бы действовать по-другому. Опробуйте намеченные варианты в похожей ситуации.



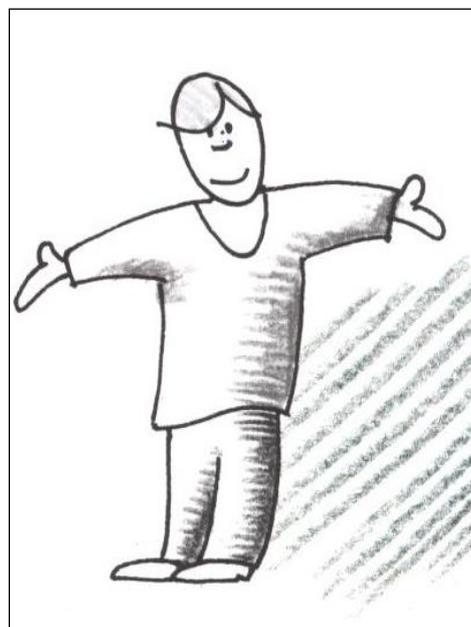
Содействуйте здоровому выбору ребенка и независимому поведению

Если родители обращаются со своим ребенком уважительно, формируется самоуважение и чувство внутреннего достоинства.

Внутреннее убеждение ребенка, что он достоин уважения, является важной защитой ребенка в трудных жизненных ситуациях.

Ниже - несколько вопросов, чтобы проверить, как чувствует себя ребенок рядом с Вами.

- Считаю ли я своего ребенка ЛИЧНОСТЬЮ, имеющей такие же право на уважение, как я и другие взрослые люди?
- Заставляю ли я своего ребенка чувствовать себя глупым, неумелым, плохим?
- Делаю ли замечания ребенку в присутствии других (или я поправляю его наедине, позволяя сохранить свое достоинство)
- Вежлив (а) ли я о своим ребенком?
- Даю ли я своим детям обидные прозвища? Делаю ли саркастические замечания? Выхожу ли из себя?
- Есть ли у меня привычка кричать на своего ребенка? Придираться? Угрожать?
- Перехожу ли я к поспешным выводам о наихудших последствиях или даю ребенку осветить событие со своей стороны?
- Есть ли у меня привычка «делать из мухи слона»?
- Даю ли я своему ребенку понять, как он(а) важен для меня?
- Извиняюсь ли я, когда не прав(а)?
- Даю ли я ясно понять, какие последствия наступят в случае неприемлемого поведения, и выполняю ли я то, что обещал?
- Показываю ли я ребенку свое восхищение и говорю ли ему (ей) ежедневно, что люблю.



Учите ребенка говорить «Нет»

Что сделать, чтобы Ваш ребенок сказал спокойно и твердо «НЕТ», когда ему предложат сигареты, алкоголь или наркотики?



Если ребенок привык, что он может делать только то, что ему говорят старшие, ему может быть сложно, когда кто-то постарше предложит ему что-то попробовать. Если же человек чувствует за собой право говорить «Нет», когда он не хочет что-то делать, он становится уверенным в себе и может противостоять давлению, которое иногда может быть довольно агрессивным.

Можно научить его отказывать членам семьи. При этом важно не бояться открыто обсуждать причины, которые стоят за ответом «Нет» в семейных ситуациях.

Для ребенка очень важно научиться говорить нет, и при этом не превращаться в отверженного. Подскажите ребенку, что «Нет» можно сказать по-разному:

- просто: «Спасибо, нет», «Нет, я не буду»;
- «Нет» с позицией: «Нет, я не пью пива», «Нет, алкоголь — это не для меня»;
- «Нет» с причиной: «Нет, у меня сегодня тренировка», «Нет, мне нужно подготовиться к контрольной»;
- «Нет» с контрпредложением: «Нет, а сока у тебя не найдется?», «Нет, давайте лучше поиграем в футбол».

Хвалите ребенка

Сейчас подумайте о себе. Что Вы чувствуете, когда Вас - уже взрослого человека, искренне хвалят? Возникает чувство приподнятости, появляются силы на еще что-то большее.

Ребенку Ваша похвала или одобрение не просто нужны, они ему жизненно необходимы! Похвала - основной стимул, который дает не просто уверенность в своих силах и возможностях, похвала позволяет развиваться. Ребенок понимает, какие его самостоятельные решения и поступки Вы

поощряете, это помогает двигаться вперед в выборе правильных, безопасных решений, действий.

Помните - дети очень чутко реагируют на фальшь, хвалите искренне, от всего сердца, не сдерживая порывов своих чувств, проявляя всю свою эмоциональность. Ведь эмоции влияют намного больше, чем слова. Хвалите ребенка по делу, чтобы похвала не превратилась в банальные, ничего не значащие слова. В похвале не должно быть никаких «но», никаких сравнений с кем-то, если это было произнесено, значит, Вы аннулировали похвалу. Задавайте себе как можно чаще вопрос: За что сейчас я могу хвалить своего ребенка?



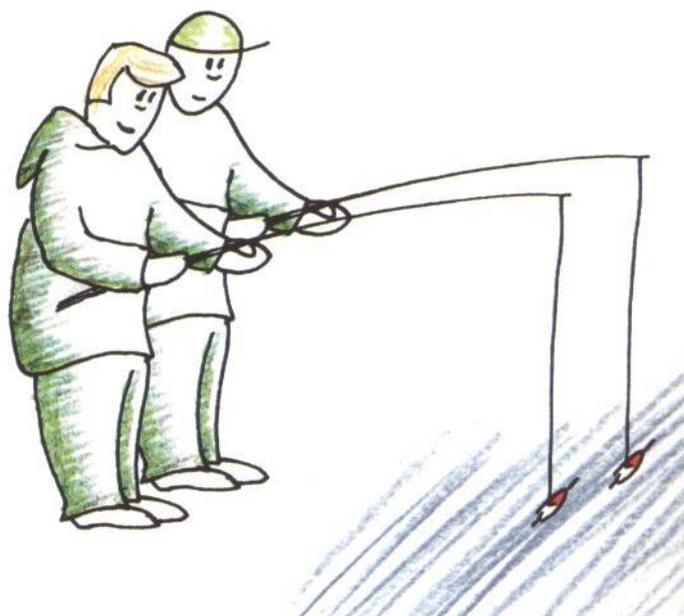
Учите ребенка получать здоровое удовольствие, правильно и безопасно удовлетворять потребность в новизне и «рискованном» поведении. Невозможно переоценить удовольствие от чувствования собственного тела - его дают спорт, физическая активность (катков и бассейнов в Казани теперь много); экстрим, например: в Казани рядом с парком Победы и спортивным комплексом "Ватан" открылся скейт-парк под открытым небом. Сходите вместе, посмотрите. Возможно, Ваш сын или дочь захотят попробовать кататься на скейте или BMX (велосипед для выполнения трюков), это удобная площадка для катания на роликах, в парке Победы можно полазить на боевых танках, почувствовать себя в новой роли. Воспользуйтесь зимним временем, ходите на лыжные прогулки, устраивайте катания со снежных гор, чтобы дух захватывало.



Полезно и необходимо устраивать совместные дела

Это поможет вам быть вместе, объединить семью, быть ближе к ребенку и лучше чувствовать друг друга. Предлагайте разделить Ваш интерес к спорту, любви к театру или...

Ваш ребенок, особенно ребенок подросткового возраста, может не захотеть проводить время с Вами, с друзьями интереснее (это в таком возрасте нормально), разрешите и терпеливо предлагайте что-то совместное и с Вами тоже, попробуйте его увлечь тем, чем увлечены сами. Вам помогут Ваши азарт и активность и знания о своем ребенке, его увлечениях, любимых делах, предпочтениях, фантазиях, мечтах. Помощь ребенку осуществить его мечту может стать совместным делом. Выбирайте театральные постановки, фильмы в кинотеатрах, выставки в музеях, которые будут интересны не только Вашему ребенку, но и Вам. После просмотра появится не одна тема для совместного обсуждения.



Если сейчас Вы осознаете, что Ваша семья не увлечена ничем особенным, возможно, стоит задуматься над тем, что совместное увлечение должно появиться хотя бы ради вашего ребенка, его благополучного будущего - здорового, целеустремленного, независимого от мнения других, свободного от любых зависимостей. Такого будущего, каким его представляете себе Вы.

Обратите внимание: на время совместного дела отключите сотовые телефоны, чтобы посторонние разговоры не стали препятствием для вашего общения.

Попробуйте устроить праздник без алкоголя

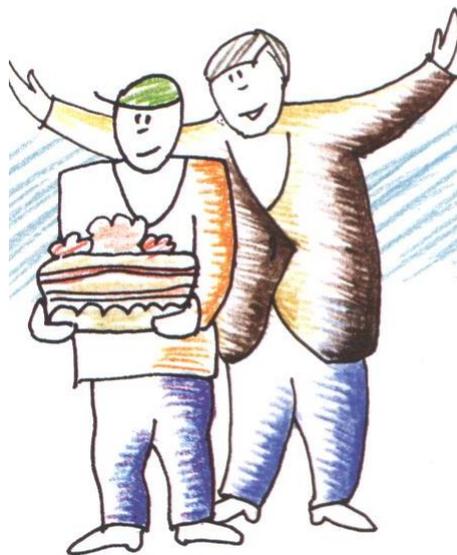
Каждой семье и дому, где семья живет, нужны праздники, та особая атмосфера, которая объединяет детей и взрослых. Кроме родителей, ребенку нужны люди, которые приходят в гости, любят его. Разговаривают с ним. Для ребенка важно постоянно чувствовать, что взрослых интересуют его мысли, его маленькие тайны и радости.

Взрослые не имеют права выгонять ребенка из взрослой компании. Он должен чувствовать, что то, о чем говорят взрослые, они говорят для всех, включая его самого. Главное, ребенок должен ощущать, что Вам и приходящим в Ваш дом людям интересны его мысли и высказывания.

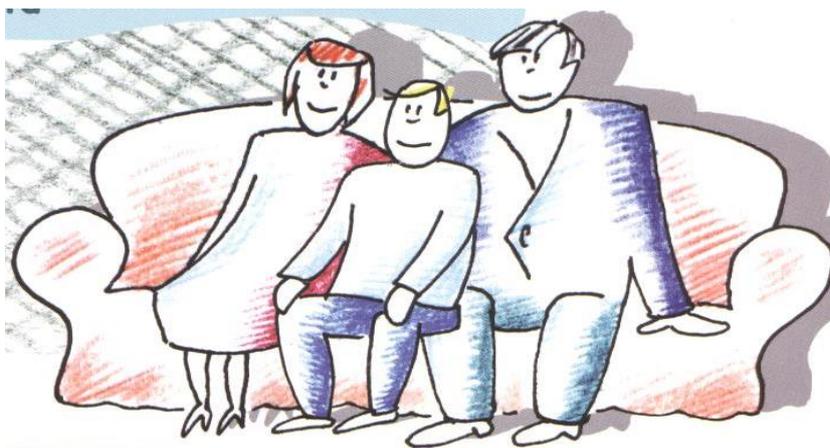
Это значит, что семейные праздники должны быть организованы так, чтобы ребенку находиться на них было комфортно, без неприятного запаха алкоголя, измененного поведения взрослых и т.д., с играми, развлечениями, праздничным салютом, совместным просмотром интересного фильма...

Поздней осенью наступает время, когда во время выходных совсем не хочется выходить из дома. Хочется просто собраться всей семьей у телевизора и смотреть фильмы, от которых хорошо всем, и взрослым, и детям.

Эти перечисленные выше фильмы и мультфильмы вы можете посмотреть дома вместе с детьми.



1. Мармодюк
2. Остров забвения Хоруко и волшебное зеркальце
3. любовь и прочие обстоятельства
4. Путешествие к Центру Земли Маленькая
5. Маленькая мисс Счастье
6. Мост в Терабитию
7. Джуманджи
8. Капитан Крюк
9. Хроники Нарнии



Если Вы хотите защитить Вашего ребенка от любых наркотиков, Вам придется стать примером для своих детей

Конечно, идеальная ситуация — если Вы и другие члены семьи не употребляли бы ни табак, ни алкоголь, ни наркотики. Ведь наши дети делают не то, что мы им говорим, а то, что мы сами делаем.

Если Вы курите, Ваш пример может послужить моделью поведения для Вашего ребенка. Исследования показывают, что дети курящих родителей начинают курить в два раза чаще, чем дети некурящих.

Однако, даже если Вы сейчас не готовы прекратить курение, Вы можете:

- рассказать, как трудно бросить курить;
- объявить свой дом (квартиру) «зоной, свободной от табачного дыма» и курить только на
 - улице, причем, этот запрет должен распространяться на всех, включая самых уважаемых гостей;
 - никому не разрешать курить в присутствии Вашего ребенка.

Самое лучшее — спланировать свой отказ от курения и освободиться от него навсегда! Если в Вашей семье принято использовать алкоголь, например, на семейных торжествах, объясните детям:

- что Вы обязательно воздерживаетесь от алкоголя в определенных ситуациях, например, когда Вы за рулем автомобиля;
- что взрослые могут употреблять алкоголь в определенных ситуациях, а для детей это недопустимо ни в каких случаях;
- что Вы никого не принуждаете к выпивке и уважаете право каждого отказаться от алкоголя; и у Вас всегда есть безалкогольная альтернатива;
- что люди собираются вместе не только для того, чтобы выпить и в празднике алкоголь играет крайне незначительную роль.

Но самым ответственным поведением в отношении алкоголя является полный отказ от него. Сделайте это для своих детей, не бойтесь всегда оставаться трезвыми!

Если же в Вашей жизни был опыт употребления нелегальных наркотиков, важно, чтобы ребенок узнал об этом от Вас, а не от кого-то другого. Расскажите ему:

- почему Вы начали употреблять наркотики;
- как Вы себя чувствовали после первого приема;

➤ почему Вы отказались от наркотиков.

Ваше доверие может способствовать тому, что ребенок в будущем также доверится Вам.

Часто говорят, что на подростка больше влияют сверстники. Твердая позиция родителей имеет значение для ребенка любого возраста и защищает его от наркотиков.

Как повлиять на безопасность среды вне дома

Даже если Вы создали все условия для здорового выбора в семье, Вы должны понимать, что сильное влияние может оказывать среда вне дома.

Идя из школы домой, и из дома в клуб или на секцию, Ваш ребенок бесчисленное число раз видит рекламу пива, табака, алкоголя. Листая журналы, исследуя Интернет, он сталкивается с навязчивыми образами, создаваемыми производителями табака, алкоголя и других наркотиков. Исследования показывают, что более 80% молодых людей отмечают, что обращали внимание на рекламу табака или алкоголя. Каждого молодого человека беспокоит его имидж, именно на это опираются создатели рекламы, предлагая завораживающие подростков образы.

Денег на обед вполне хватит, чтобы купить себе пиво или алкопопсы, а уж позволить себе купить сигареты поштучно, несмотря на все законодательные запреты, может любой первоклассник.

ВАЖНО!

Отличие табачных и алкогольных проблем от любых других можно проиллюстрировать цитатой из материалов Всемирной организации здравоохранения о табаке: «Употребление табака кардинально отличается от других угроз, стоящих перед населением планеты. Инфекционные заболевания не являются причиной создания международных организаций по связям с общественностью. Не существует рабочих групп для популяризации холеры. Нет людей, отстаивающих интересы комаров». Именно производители табака и алкоголя заинтересованы в том, чтобы дети употребляли их продукцию. Эффективное решение табачных и алкогольных проблем невозможно без активного участия граждан.

Помочь власти обеспечивать безопасную среду может только давление общества. Если мы остаемся в стороне, решение властям навязывают производители табака и **алкоголя**.

Иногда может быть достаточно написать письмо в Интернет-приемную законодательной и исполнительной власти, чтобы ситуация начала меняться.

Ваши активные действия будут для Вашего ребенка подтверждением, что Ваше отношение к проблеме — это не только слова, и станут дополнительной защитой.

Для справки:

В пункте 5 статьи 3 закона (в редакции от 01.12.2004 №148-ФЗ) указано, что запрещено продавать табачные изделия менее чем в 100 метрах от границ территорий образовательных учреждений, пунктом 4 статьи 5 запрещена также штучная продажа сигарет и папирос.

Появилось ощущение, что ребенок экспериментирует с табаком, алкоголем или другими наркотиками...

Мы каждый день живем рядом с детьми, а можем ли мы сказать определенно, что происходит с ними сейчас. Что происходит с их отношениями, что они чувствуют, какими способами они справляются с неприятными эмоциями и трудными ситуациями. Довольно часто родители пропускают эксперименты детей с веществами, узнают о них последними.

! Упражнение «Внимательное наблюдение»

поможет научиться наблюдать, не вызывая при этом гнева ребенка, негативных эмоций и желания скрывать от Вас свою жизнь.

В течение дня записывайте для себя все, что происходит с вашим ребенком, не задавая вопросов, не уточняя. Только наблюдайте и фиксируйте то, что видите, при необходимости отвечайте на вопросы, если ребенок что-то спрашивает. Таким образом, со временем у Вас накопится достаточно записей, которые вы можете анализировать и выделить типичные для Вашего ребенка ситуации и его способы справиться с ними.



Мне кажется, что мой ребенок попробовал какой-то наркотик!

К сожалению, наркотические вещества могут восприниматься молодыми людьми как привлекательный атрибут мира взрослых. Это приводит к тому, что кто-то все же принимает решение их попробовать.

У многих родителей, когда они узнают о том, что их ребенок пробует наркотики, возникает паника и множество негативных чувств: от вины до злости. Но эти чувства - плохие советчики. Если так произошло, что ребенок попробовал, важно помнить:

Первая проба далеко не всегда ведет к зависимости.

Вы можете повлиять на то, чтобы пробы не переросли в систематическое употребление.

Итак, Вы осознали, что Ваш ребенок экспериментирует... Теперь важно, чтобы ребенок услышал от Вас! - "Я беспокоюсь о ТЕБЕ и о твоём здоровье. Многие в твоём возрасте пробуют. (Вы сказали ребенку о том, что Вы любите его, даже в случае, когда он совершает ошибку).



Расскажи мне, что побудило тебя попробовать? Что ты чувствовал во время своего опыта?" - подобные вопросы помогут Вашему ребенку проанализировать то, что с ним происходило. Он может не сказать о своем реальном отношении сверстникам, но с Вами он сможет осознать, какой опыт он получил в действительности.

По данным широкомасштабного российского исследования 30% подростков попробовали в своей жизни 1-2 сигареты. Первая проба алкоголя в большинстве случаев вызывает рвоту. Нелегальные наркотики при первом употреблении, как правило, также вызывают весьма неприятную реакцию. И в этот момент важно, поверит ли ребенок себе, своим ощущениям или «друзьям», которые скажут: «Тебе просто надо научиться курить (пить и т.п.).

Не помогут: обвинения, строгие наказания, нравоучения и предсказания «Ты станешь алкоголиком (наркоманом)!».

Важно доверительно поговорить с ребенком о его эксперименте, спросить об ощущениях. Вам, если ребенок не почувствует угрозы, он сможет рассказать то, что никогда не скажет своим друзьям. И тогда можно обратить его внимание на важность доверять не словам, чьи бы они не были, а себе, своему организму. Некурящий человек не получает никакого удовольствия от табачного дыма. Точно также человек не испытывает приятных ощущений от наркотических веществ, если не верит, что они их вызывают.

После, такого разговора Вы можете предложить обдумать договор, который обеспечит безопасность и сохранение здоровья Вашего ребенка

ЗАЩИТИТЕ СЕБЯ И ЧЛЕНОВ СВОЕЙ СЕМЬИ

Учитывать закон

Вы и Ваш ребенок должны знать, что если он попадет в поле зрения правоохранительных органов - ситуация сильно усугубится.

АДМИНИСТРАТИВНАЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ

Кодекс РФ об административных правонарушениях

Статья 6.8. Незаконный оборот наркотических средств, психотропных веществ или их аналогов

Незаконные приобретение, хранение, перевозка, изготовление, переработка без цели сбыта наркотических средств, психотропных веществ или их аналогов влечет наложение административного штрафа в размере от пяти до десяти минимальных размеров оплаты труда или административный арест на срок до пятнадцати суток.

Примечание. Лицо, добровольно сдавшее приобретенные без цели сбыта наркотические средства или психотропные вещества, а также их аналоги, освобождается от административной ответственности за данное административное правонарушение.

Статья 6.9. Потребление наркотических средств или психотропных веществ без назначения врача

Потребление наркотических средств или психотропных веществ без назначения врача, за исключением случаев, предусмотренных частью 3 статьи 20.20, статьей 20.22 настоящего Кодекса, влечет наложение административного штрафа в размере от пяти до десяти минимальных размеров оплаты труда или административный арест на срок до пятнадцати суток.

Примечание. Лицо, добровольно обратившееся в лечебно-профилактическое учреждение для лечения в связи с потреблением наркотических средств или психотропных веществ без назначения врача, освобождается от административной ответственности за данное правонарушение. Лицо, в установленном порядке признанное больным наркоманией, может быть с его согласия направлено на медицинское и социальное восстановление в лечебно-профилактическое учреждение и в связи с этим освобождается от административной ответственности за совершение прав

УГОЛОВНАЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ

Уголовный кодекс РФ

Статья 228. Незаконные приобретение, хранение, перевозка, изготовление, переработка наркотических средств, психотропных веществ или их аналогов

1. Незаконные приобретение, хранение, перевозка, изготовление, переработка без цели сбыта наркотических средств, психотропных веществ или их аналогов в крупном размере - наказываются штрафом в размере до сорока тысяч рублей или в размере заработной платы или иного дохода осужденного за период до трех месяцев, либо исправительными работами на срок до двух лет, либо лишением свободы на срок до трех лет.
2. Те же деяния, совершенные в особо крупном размере, - наказываются лишением свободы на срок от трех до десяти лет со штрафом в размере до пятисот тысяч рублей или в размере заработной платы или иного дохода осужденного за период до трех лет либо без такового.

Примечания.

1. Лицо, совершившее преступление, предусмотренное настоящей статьей, добровольно сдавшее наркотические средства, психотропные вещества или их аналоги и активно способствовавшее раскрытию или пресечению преступлений, связанных с незаконным оборотом наркотических средств, психотропных веществ или их аналогов, изобличению лиц, их совершивших, обнаружению имущества, добытого преступным путем, освобождается от уголовной ответственности за данное преступление. Не может признаваться добровольной сдачей наркотических средств, психотропных веществ или их аналогов изъятие указанных средств, веществ или их аналогов при задержании лица, а также при производстве следственных действий по их обнаружению и изъятию.

2. Крупный и особо крупный размеры наркотических средств и психотропных веществ для целей настоящей статьи, а также статей 228.1 и 229 настоящего Кодекса утверждаются Правительством Российской Федерации.

Статья 232. Организация либо содержание притонов для потребления наркотических средств или психотропных веществ

1. Организация либо содержание притонов для потребления наркотических средств или психотропных веществ наказываются лишением свободы на срок до четырех лет.

2. Те же деяния, совершенные организованной группой, - наказываются лишением свободы на срок от трех до семи лет.

Внимательное наблюдение позволит Вам увидеть

ПРИЗНАКИ И СИМПТОМЫ ПОТРЕБЛЕНИЯ НАРКОТИЧЕСКИХ ВЕЩЕСТВ.

Важно знать: если Вы нашли нечто, что, как Вы думаете, является нелегальным наркотиком, то должны выбрать между тем, чтобы передать это в полицию или уничтожить, чтобы предотвратить совершение наказуемого правонарушения другими людьми или самому невольно не стать правонарушителем.

Родители не обязаны заявлять в полицию, если они знают или подозревают своих детей в том, что те потребляют или участвуют в поставках наркотических веществ.

Если Ваш ребенок изготавливает или хранит у Вас дома нелегальные наркотики, а Вы знали об этом, но не предприняли никаких действий, чтобы прекратить это, уполномоченные органы могут рассматривать Вас как правонарушителя.

Физические признаки:

- Замедленная речь, медленная или неадекватная реакция или же повышенная болтливость.
- Утрата моторных навыков.
- Внезапное уменьшение или увеличение веса.
- Изменения внешнего вида или утрата интереса к своему внешнему виду и личной гигиене.
- Изменение размера и формы зрачка или красные глаза.
- Повышенное потоотделение, неприятный запах от тела или изо рта.
- Существенные изменения часов сна или прогулок.
- Следы от уколов на руках или в прочих местах.
- Следы крови на рукаве рубашки или в иных неожиданных местах.
- Учатившиеся случаи расстройства желудка, рвоты и т.п.
- Исчезновение алкоголя, денег и вещей из дома.



- Необычные обрывки упаковок, порошки, таблетки, куски обожженной жести, иглы и шприцы.

Психологические признаки

- Внезапные и регулярные перемены настроения от радости и живости до замкнутости и угрюмости.
- Повышенная лживость и иные признаки тайного поведения.
- Необычная раздражительность и агрессивность.
- Депрессия или враждебность ко всему, вплоть до разговоров о самоубийстве.
- Утрата интереса к прежним своим увлечениям, спорту, школе и т.п.
- Участившиеся пропуски занятий в школе.

Безусловно, большинство из этих признаков могут объясняться и совсем иными причинами, и не следует делать поспешных выводов только на основании одного из них. Но, в любом случае, не стоит их игнорировать. Проявление одного или нескольких из вышеперечисленных признаков - это повод внимательнее присмотреться к Вашему ребенку и понять истинные причины их появления.

Знание жаргонных слов наркомана поможет вам лучше узнать уровень зависимости вашего ребенка от наркотических средств

Краткий словарь жаргона наркомана
(по материалам глобальной сети Интернет)

АЛБЕРКА, БАЯН, МАШИНА, ПИПЕТКА, ПЧЕЛКА Медицинский шприц. *Занькай алберки получше, постремают...* (Спрячь шприцы получше, а то их могут найти).

БАЛДА, ДУРЕХА, ЗАРАЗА Общее название наркотиков. *Не найдешь какой-нибудь балды? Кумарит...* (Нет ли у тебя каких-нибудь наркотиков, а то у меня состояние абстиненции).

БАНКИР Сбытчик наркотиков.

БАРЫТА Торговец наркотиками.

БЛЮДЦЕ Традиционное место сбора наркоманов.

ВЫРУБАТЬ Доставать наркотики или ингредиенты для их изготовления. *Кого пошлем компоненты вырубать?* (Кого пошлем искать реактивы, необходимые для изготовления наркотика?).

ВЫРУЧКА Наркологическое отделение в больнице. *Надо бы к Саньку в выручку сгонять.*

ВЫТЕРКА, ВЫТИРКА Подчищенный или подмытый рецепт, заполняемый наркоманом для приобретения наркотических веществ или лекарств. *Безмазовая бумага, из нее даже вытерку не сделать* (Беспольный, испорченный рецептурный бланк, его невозможно использовать).

ГАДЮЧНИК, ГАДЮШНИК Притон наркоманов.

ГЕПАРИНКА Гепариновая мазь, применяемая для быстреего заживления следов от инъекций и рассасывания тромбов.

ГЕРА - героин

ГЛУХОЙ Хронический наркоман. *Глухой он, за вмазку мать продаст.*

ГОЛОДНЫЙ Находящийся в состоянии наркотического голодания. *Он голодный - неделю не мазался.*

ГОНЕЦ 1. Мелкий сбытчик наркотиков **2.** Сборщик растительного сырья для производства наркотиков. *Вова гонцом заделался, на дербан поехал* (Вова стал сборщиком наркотических растений и поехал на уборку «урожая»).

ГОТОВЫЙ Готовый к употреблению и приготовленный для продажи наркотик.

ГОША - гашиш

ГРИМИРОВАТЬ Замазывать следы от инъекций тональным кремом. *Есть то никхэнды (руки) гримировать?*

ГРЫЗЛО Маковая соломка.

ДОРОТА ДОРОЖКА Цепочка следов от инъекций, идущая вдоль вены. *У меня такие стремные дороги, все лето с рукавами ходил.*

ДУШМАН 1. Сотрудник милиции, из отдела по борьбе с наркоманией. *Санька душманы повинти ли* (Санька заддэжали милиционеры). **2.** Оптовый продавец наркотиков из стран Средней Азии.

ДЫРА Место, в котором можно купить наркотики. *У Ромы классная дыра', черняшка почти всегда бывает* («черняшка» - раствор опия).

ЖОР Гипертрофированный аппетит, вызванный употреблением анаши или гашиша.

ЗАБОЛТАТЬ Приготовить наркотик к употреблению, растворить наркотик в воде. *Можно эти колеса заболтать?* (Можно ли эти таблетки растворять в воде?).

ЗАКИНУТЬСЯ Принять таблетку наркотика или наркосодержащего лекарства. *В этом клубе можно закинуться классным и.* (В этом клубе можно приобрести экстази).

ЗАМАЗКА, ТОНИК Тональный крем, которым гримируют следы инъекций. *Дай замазку для дороги* (Дай тональный крем для того, чтобы загримировать дорожку следов от инъекций).

ЗАТАРИВАТЬ Снабжать кого-либо наркотиками. *Вася классной ималью затаривает* (Вася снабжает качественным гашишем).

И Название наркотика экстази.

КОЛЕСА, КАЛИКИ Любое фармацевтическое средство в виде таблеток, используемых для наркотического воздействия. *Сколько ты колес на кишкукинул?* (Сколько таблеток проглотил?).

КОЛОТУХА, КЛЯКСА Печать на рецепте. *Нарыли кучу терок о трех колотухах* (Достали много рецептурных бланков со всеми тремя печатями).

КУРКАНУТЬ Спрятать наркотик в надежное для хранения место. *Винт уже курканули?* (Спрятали ли пдэвитин?).

КУРОК, КУТОК Тайник, место хранения наркотиков. *На курке ничего не осталось?*

ЛАФЕТКА Медицинская упаковка препаратов в таблетках. *Подгониишь лафетку дементия?* (Не подарить ли упаковку димедрола?).

ЛЯПНУТЬСЯ Принять наркотики.

МАЗАТЬСЯ, ШИРЯТЬСЯ Вводить наркотик путем инъекции.

МАЗЮКА Мазь или крем, используемый для скорейшего заживления следов инъекций.

НАРИСОВАТЬ Достать наркотик. *Можешь нарисовать черного?* (Можешь ли достать экстракт опия?).

НАТУРА Общее название наркотиков, обычно природного происхождения. *Никакой химии, только натура* (никаких синтетических наркотиков, только природного происхождения).

ПЕКАРНЯ, ФАБРИКА Место, где полупромышленно изготавливают наркотики. *У Цимы на хазе (в квартире) целая пекарня.*

ПЛОТНЯК Систематическое употребление наркотиков. *Угораздило же его на плотняк сесть.*

РАСКУМАРИТЬСЯ Употребить наркотики. *Торчок ширяется только в первый раз, потом лишь раскумаривается* (Поговорка: Наркоман ловит кайф только в первый раз, потом он лишь борется с наркотическим похмельем).

ФУФЕЛ Наркотик слабого действия или фальсификат, подделка. *У этого барыги лучше не бери, он мне такой фу фел впарил, тряхануло, и никакой таски* (продал какой-то фальсификат, от которого ухудшилось самочувствие и не было никакой эйфории).

ШАМАН, ХИМИК, ВАРЩИК Наркоман, сам занимающийся изготовлением наркотиков.

ЭКСКУРСИЯ, ЭКСКПЕДИЦИЯ - Поиск наркотиков.

Экстренные ситуации

Если вы обнаружили ребенка вялым или без сознания, важно, чтобы Вы знали, что делать.

Сначала обеспечьте доступ свежего воздуха (расстегните одежду, ослабьте ремень или пояс и т.п.). Если ребенок в сознании-дайте воды (не алкоголь!).

Поверните его на бок, согнув нижнюю ногу в колене для придания устойчивого положения и не оставляйте его одного (чтобы ребенок не задохнулся рвотными массами).

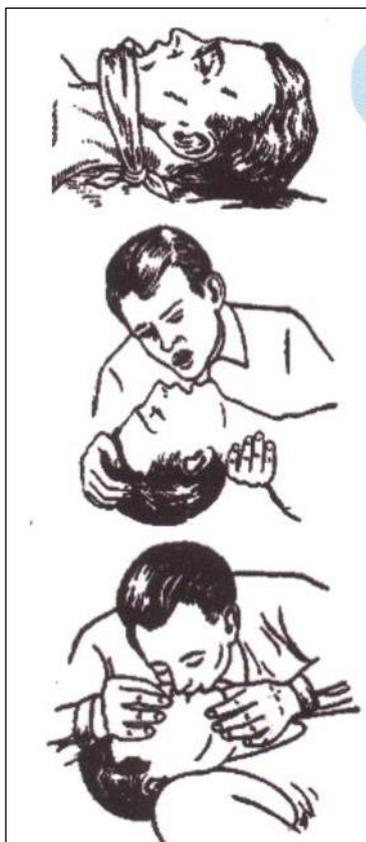
Звоните 03 и вызывайте Скорую помощь.

В случае остановки дыхания начинайте делать искусственное дыхание, в случае остановки сердца - непрямой массаж сердца. Продолжайте мероприятия

Искусственное дыхание «рот в рот»

в случае необходимости до приезда скорой помощи.

Соберите использованные порошки, таблетки или что-то другое и передайте врачу скорой помощи, чтобы помочь определить, какое вещество было использовано.



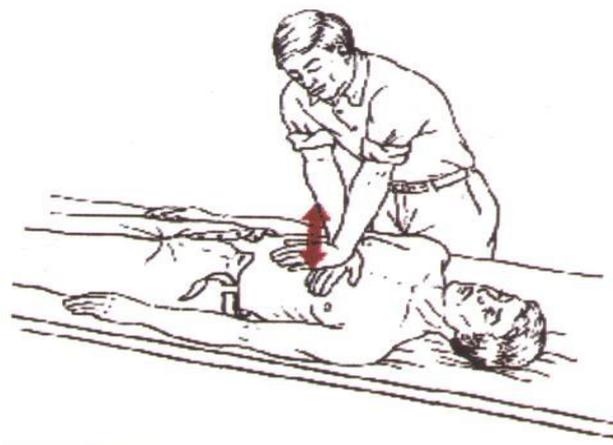
1. Положите пострадавшего на спину на жесткую поверхность. Откройте ему рот, удалите посторонние предметы, чтобы язык не закрывал гортань, удерживайте его пальцами.
2. Встаньте на одно колено сбоку и, положив одну руку на лоб, а другую под затылок, запрокиньте голову пострадавшего назад.
3. Сделайте глубокий вдох и, нагнувшись к пострадавшему, полностью обхватите губами область его рта.
4. Зажмите ноздри пострадавшего большим и указательным пальцами руки, лежащей на лбу, сделайте быстрый выдох, вдывая воздух в дыхательные пути и легкие больного, имитируя тем самым его вдох.

Непрямой массаж сердца

1. Стоя на одном колене сбоку от пострадавшего, положите руку на нижнюю половину грудины так, чтобы направление пальцев кисти было перпендикулярно продольной оси грудины;
2. Для увеличения силы давления на грудь положите кисть второй руки на тыльную поверхность первой, а пальцы обеих рук приподнимите, чтобы не касаться ими грудной клетки при массаже;

3. Встаньте по возможности более устойчиво так, чтобы руки были выпрямлены в локтевых суставах и перпендикулярны по отношению к поверхности грудной клетки;
4. Быстро наклонитесь вперед так, чтобы тяжесть тела переместилась на руки, смещая грудину вниз к позвоночнику примерно на 4-5 см; после короткого надавливания на грудину быстро отпустите ее.
5. Массаж следует проводить, преимущественно используя силу туловища, а не рук. При этом пострадавший должен находиться по отношению к оказывающему помощь на таком уровне, чтобы последний мог надавливать на грудину руками, выпрямленными в локтевых суставах. Как правило, это возможно только при положении пострадавшего на земле или на полу. Минимально необходимый темп проведения непрямого массажа сердечной мышцы составляет 60-70 надавливаний в минуту, оптимальный темп -100 надавливаний в минуту.

Если при оказании помощи необходимо проводить одновременно и непрямой массаж сердечной мышцы, и искусственную вентиляцию легких, эти два процесса сочетают в соотношении 4:1 (четыре нажатия на грудину и один вдох). Более реальны сочетания этих действий в соотношении 10:2.



Так как для проведения одновременно искусственной вентиляции легких и непрямого массажа сердечной мышцы требуются определенные физические усилия, то в этом случае для оказания помощи желательны совместные действия двух и более человек.

Если же ответ явный и недвусмысленный, и Вы поняли, что ребенок употребляет наркотики.

Обратитесь за помощью!

Не стоит говорить себе, что проблема решится со временем, игнорировать серьезность проблемы или, чувствуя, что проблема есть, обвинять друзей своего ребенка или кого-либо (что-либо) еще.

Не помогут также крики и обвинения, ужесточение наказаний, принудительный поход к врачу-наркологу без согласия ребенка (врач может помочь, если ребенок готов с ним сотрудничать). Эти и другие способы борьбы могут привести к тому, что ребенок начнет видеть в Вас своего врага, захочет

дать отпор и проявить ответное насилие, хотя бы в форме употребления наркотиков.

В этой ситуации хочется сделать что-то сразу и быстро, но в большинстве случаев для достижения устойчивых положительных изменений требуется время.

ВСЕГДА ПОМНИТЕ: ПОТРЕБЛЕНИЕ НАРКОТИКОВ МОЖНО ПРЕКРАТИТЬ, НАРКОТИЧЕСКАЯ ЗАВИСИМОСТЬ ИЗЛЕЧИМА.

Обратитесь за помощью сами, чтобы не просто справиться с чувствами вины, стыда, гнева на ребенка, но успокоиться и разобраться, как действовать. Позвоните на Телефон доверия, чтобы составить свой план действий. Проконсультируйтесь в специализированных центрах и познакомьтесь с информацией в Интернете, проанализируйте, что Вам кажется работающим и подходящим для Вас и Вашего ребенка.

Обратитесь за помощью для того, чтобы разобраться в ситуации и составить план действий, и после этого, когда Вы сами определитесь с вариантами Ваших действий - предложите ребенку получить помощь специалиста, которого Вы выбрали.

Возможно, что для изменения ситуации может потребоваться какое-то время, поддерживайте контакты со специалистами и с родителями, которые имеют подобный опыт, и регулярно посещайте группы самопомощи.

Все время важно сохранять контакт с ребенком. Не говорите с ребенком, если он в состоянии наркотического опьянения. Подождите, когда он протрезвеет и успокоится. Дайте Вашему ребенку понять, что Вы его любите, и окажете всю необходимую для его здоровья и безопасности поддержку, но поддерживать употребление наркотиков не будете. Вы можете добиться успеха, только если будете бороться ВМЕСТЕ со своим ребенком против наркотиков.

Службы, оказывающие помощь по вопросам наркотической и другим видам зависимости, помощь всем членам семьи.

Материалы подготовлены с использованием:

-книги К.С. Красовского «Как помочь своим детям жить без наркотиков», Казань, Изд-во КОФ «Выбор», 2005 - 48 с; -буклетов о Л.Н. Толстом и С.А. Рачинском из серии буклетов «Делать жизнь с кого?» Казанского отделения Международной независимой ассоциации трезвости;

-книги И. Млодик «Современные дети и их несовременные родители, или о том, в чем не так просто признаться». М., «Генезис», 2011, 232 с.

В заключение

Вы дочитали эту брошюру до конца. Спасибо, что Вы были с нами.

Очевидным является то, что проблема существует.

Важным является то, что мы можем предпринимать действия и контролировать ее.

Хотя мы не можем иметь полные гарантии, действуя для защиты наших детей от любых наркотиков, но мы можем знать и делать то, что поможет нашим детям сделать здоровый выбор.

Какие пожелания?

Будем рады получить Ваши отклики, комментарии и вопросы по контактному телефону, указанному ранее: **3-48-38**. Вы также можете сообщить о своей заинтересованности получать информацию о будущих действиях и акциях общественности в защиту общественного здоровья.

С наилучшими пожеланиями, авторы